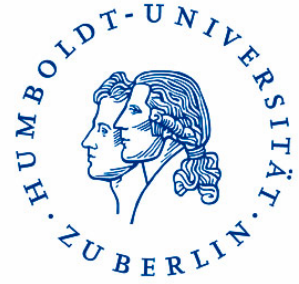


Humboldt-Universität zu Berlin
Kultur-, Sozial- und Bildungswissenschaftliche Fakultät
Institut für Rehabilitationswissenschaften
Abteilung: Verhaltensgestörtenpädagogik
Studiengang: Master of Education: Lehramt an Grundschulen



Modulabschlussprüfung – Abgabe am 21.03.2016

Hauptseminar im Wintersemester 2015/2016 mit dem Thema: „Heute Lehrer – morgen Patient?“ Konzepte, Methoden und Maßnahmen zur schulischen Gesundheitsförderung.

Essay zum Thema

**Gesundheitserziehung – Entspannungstechniken lehren und lernen
durch/mit Kundalini Yoga in der Grundschule**

am Beispiel von Atemübungen (Pranayama)

Matrikelnummer: 546407

Scarlett Haas

Maxstr.1

13347 Berlin

haas.scarlett@gmail.com

Einleitung bzw. Problemstellung

Stresssymptome zeigen sich immer häufiger bereits schon bei Kindern und Jugendlichen. Unkonzentriert, oft auch hyperaktiv und impulsiv gehen sie durch den Tag und leiden nicht selten an Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen. Lerndefizite sind dadurch an der Tagesordnung. Doch nicht nur die betroffenen Kinder leiden. Auch Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen können enormen Belastungen ausgesetzt sein. Gezielte Förder-, Präventions- und Interventionsmaßnahmen sind von Nöten. Yoga gewinnt in diesem Zusammenhang immer mehr an Bedeutung. Es scheint eine schonende Maßnahme unter anderem gegen Stress, Hyperaktivität, Impulsivität und Unkonzentriertheit zu sein. Wie und mit welchem Erfolg kann Yoga vor allem im pädagogischen Kontext eingesetzt werden?

Auf Grundlage der erläuterten Problemstellung soll im Rahmen dieser Arbeit aufgezeigt werden, inwiefern das aus Indien stammende Konzept des Kundalini Yoga als eine Fördermaßnahme im Kontext pädagogischen Handelns genutzt werden kann. So lautet das Thema der Arbeit: Gesundheitserziehung – Entspannungstechniken lehren und lernen durch/mit Kundalini Yoga in der Grundschule am Beispiel von Atemübungen (Prayanama).

Im Grunde genommen verfolgen sowohl die Pädagogik als auch das Yoga das gleiche Ziel: hinter beidem steht die Absicht, den Menschen in seiner Entwicklung bestmöglich zu unterstützen und zu fördern (vgl. Bhajan 2008).

Das Ziel an Grundschulen soll sein, unter Rückgriff auf pädagogisches Fachwissen und im pädagogischen Handlungsfeld Grundschule, individuell förderliche Lernbedingungen zu schaffen beziehungsweise diese zu verbessern, so dass erfolgreiche schulische Leistungen daraus resultieren können.

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in zwei Grundbereiche und mehrere Teilbereiche. Der erste Grundbereich erklärt die theoretischen Grundlagen des Yoga und der Atmung, dabei werden die Wirkungsweisen des Kundalini Yogas erklärt und auf dessen physiologische und psychologische Wirkung eingegangen. Der zweite Grundbereich geht auf die yogisch-therapeutische Intervention im pädagogischen Kontext ein und führt aus wie man Yoga und Atmung in den pädagogischen Alltag unterbringen kann und was dies mit individuellen Lernprozessen zu tun hat.

Theoretische Grundlagen

1. Grundlagen des Yoga und deren Vielfalt

Was ist Yoga überhaupt? Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe körperlicher und geistiger Übungen umfasst. Der Begriff **Yoga** hat viele Facetten und die damit einhergehenden Definitionen müssen immer unter Berücksichtigung von möglichen Ausnahmen betrachtet werden, welche oftmals im Widerspruch zu fixen Regeln und Strukturen stehen. Alle Yogaarten haben jedoch die Gemeinsamkeit, dass sie sich mit dem ‚Seins- oder Bewusstseinszustand, der jenseits des Normalzustands existiert‘ befassen (Feuerstein 2008: 39).

In der westlichen Region der Erde praktizieren heute laut Feuersteins Aufzeichnungen Millionen von Menschen die unterschiedlichsten Arten des Yoga und oftmals ohne ein genaues Verständnis darüber zu haben, welchen Nutzen dies im Detail mit sich bringt und wo der Ursprung der Lehre liegt (vgl. Feuerstein 2008: 175). Auch Yogi Bhajan (2008) gibt in dem Zusammenhang an, dass die wesentlichen Ziele, Prozesse und Techniken weitestgehend unverstanden sind, da das ganzheitliche Konzept des Yoga zumeist nicht im ganzen Kern erfasst wird. Dementsprechend sehen viele Menschen Yoga unter einem spirituellen Aspekt und bewerten es entsprechend als eine Art Religion, oder aber als eine Art therapeutisch ausgerichtete Psychologie. Im eigentlichen Sinne ist Yoga eine Interaktion zwischen dem Körper und der Psyche.

1.1 Yogaarten

In Anbetracht der Vielfalt des Yoga werden im Folgenden nur die in Europa verbreitetsten Yogaarten benannt, um eine Abgrenzung zum Kundalini Yoga zu schaffen und die spezifische Wirkungsweise des Kundalini Yoga im Anschluss hervorzuheben. Dies sind die unterschiedlichen Arten: Ashtanga Yoga, Bikram Yoga, Hatha Yoga, Iyengar Yoga, Jivamukti Yoga und schlussendlich Kundalini Yoga bei dem die Atemführung eine sehr bedeutende Rolle spielt. Durch bewusste Atemführung wird der Atem reguliert und ausgedehnt. Der Atem ist nach yogischem Verständnis die Grundlage für ein gesundes und ganzheitliches Leben. Die gezielte Atemführung wirkt sich sowohl auf die Psyche als auch auf die Physis aus (vgl. Bhajan 2008: 373).

1.2 Kundalini Yoga

Das als Grundlage dieser Arbeit verwendete Kundalini Yoga ist die sogenannte „königliche Disziplin des Bewusstseins“ und bezeichnet das in jedem Individuum vorhandenen Potenzial. Jedes Individuum soll mit dem Ziel gefördert werden das eigene Potenzial wahrzunehmen und nutzen zu lernen. Der Fokus liegt dabei auf der Erfahrung, die durch die Yogapraxis erlangt wird. Kundalini Yoga richtet sich an jeden Menschen, unabhängig von Herkunft oder Stellung in der Gesellschaft. Die Lehren des Kundalini Yoga wurden erstmalig durch den Yogalehrer Yogi Bhajan öffentlich gemacht, als dieser im Jahr 1968 aus Nordindien in die USA kam. Bis dahin galt Kundalini Yoga als geheime Lehre, die nur bestimmten Menschen zugänglich war. Yogi Bhajan gründete eine Organisation unter dem Namen 3HO (happy, healthy, holy organisation – gesund, glücklich und heilig zu leben sind laut der Yogalehre Grundrechte eines jeden Menschen), welche die Veröffentlichung der Lehren in ihrer Richtigkeit bis heute sicherstellt.

Der Begriff **Kundalini** beschreibt eine besondere Form der menschlichen Energie, die sich am unteren Ende der Wirbelsäule eingerollt in dreieinhalb Windungen befindet. Siehe Abbildung 1 und 2. Der Begriff leitet sich vom Wortstamm ‚kundal‘ ab, der soviel wie ‚Locke im Haar des Geliebten‘ bedeutet. Aufgrund der Windungen wird im Kundalini oft auch eine schlafende, in sich gerollte Schlange in Verbindung gebracht, so dass in der Literatur gelegentlich von der Schlangenkraft gesprochen wird (vgl. Singh 2001: 12f.).

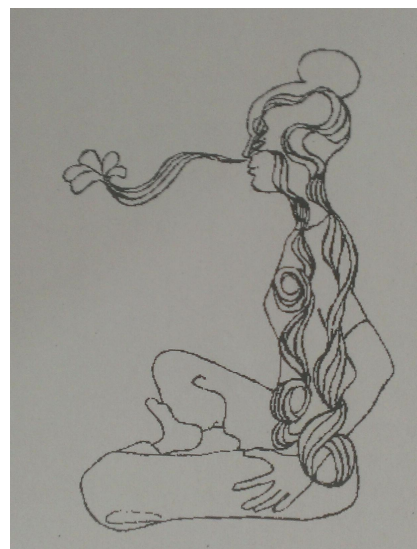
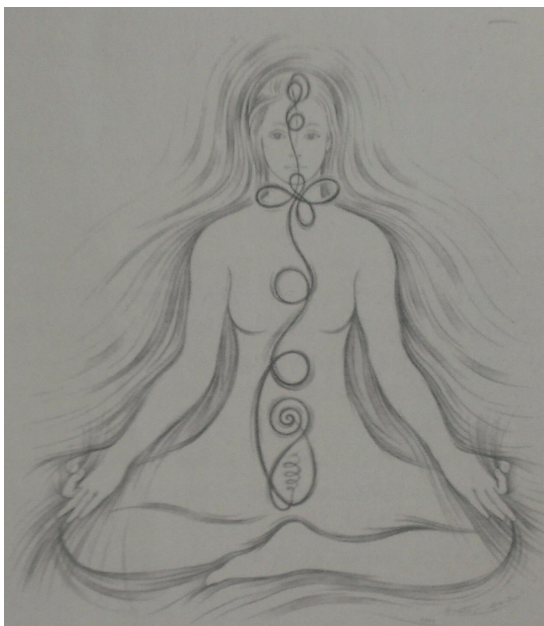


Abbildung 1 und 2: der Weg der aufsteigenden Kundalini (aus Bhajan 2008: 242-243)

Kundalini Yoga zeichnet sich in seiner Struktur durch die kombinierte Praxis von sowohl statischen als auch dynamischen Körperübungen mit gelenkter, bewusster Atemführung, Entspannung und Meditation aus. Eine gleich bleibende Unterrichtsstruktur ist kennzeichnend für diesen Yogastil.

1.2.1 Wirkungsweise des Kundalini-Yoga

Die Wirkungsweise des Kundalini-Yoga ist sehr vielfältig und hat positive Effekte sowohl auf der **physischen** als auch auf der **psychischen Ebene**. Durch Yoga ist es unter anderem möglich Stress bewusst zu begegnen, ihn zu vermindern und abzubauen. Als Folge dessen können gesundheitsschädigende Prozesse, wie emotionale Erschöpfung und reduzierte Leistungsfähigkeit, vermieden werden. Eine gesunde Eigenwahrnehmung wie das eigene Körpergefühl und das Selbstbewusstsein, sowie positive Denk- und Handlungsweisen resultieren aus einer eigenen yogischen Praxis (vgl. Nicolic 2011: 31).

1.2.2 Physiologische Wirkung

Die physiologischen Wirkungen können vielfältig sein, da durch Asanas (Körperstellungen) der gesamte Körper gefördert wird. Jede Übung ist hierbei auf unterschiedliche physiologische Systeme abgestimmt und geht dabei auf einzelne Komponenten besonders ein. Wie beispielsweise das Herz-Kreislaufsystem, das Lymphsystem, das Atmungssystem, das Verdauungssystem, das Drüsensystem, das Nervensystem, das Skelett und der Muskelapparat und die Wirbelsäule. Diese Ausführungen beziehen sich auf die grobstofflichen Aspekte, die von der Schulmedizin anerkannt sind.

1.2.2.1 Atmungssystem

Die gelenkte und regulierte Atemführung, auch Pranayama genannt, ermöglicht das ‚Prana‘ (die Lebensenergie) im Körper zu verteilen, so dass dadurch ein homöostatischer¹ Zustand des Körpers und Geistes gefördert wird (vgl. Bhajan 2008: 210).

Des Weiteren haben die Übungen einen stärkeren und reinigenden Effekt auf die Lunge, deren Atemvolumen durch den gezielten Rhythmus von Ein- und Ausatmung vergrößert werden kann. Bei Atemwegserkrankungen, wie beispielsweise Asthma bietet Yoga spezielle, wohltuende Übungen an.

¹ mit der Homöostase ist die Aufrechterhaltung des so genannten inneren Milieus des Körpers mit Hilfe von Regelsystemen gemeint. Diese Systeme können u. a. sein: die Regelung des Kreislaufs, der Körpertemperatur, des pH-Wertes, des Wasser- und Elektrolythaushaltes oder die Steuerung des Hormonhaushaltes. Der Begriff wird sowohl in der Medizin als auch in der Psychologie benutzt

Die Körperzellen werden durch die Atmung mit Sauerstoff versorgt, können sich erneuern und Abfallstoffe absondern. Die Funktion des Herz-Kreislaufsystems steht in enger Verbindung mit der Atmung. Durch eine konzentrierte Atmung kann die Pulsfrequenz vermindert und damit auch in Stresssituationen gesenkt werden. Die Atembewegung wirkt sich des Weiteren auf das Zwerchfell aus, welches dadurch die Lympheflüssigkeit anregt und dabei die Unterleibsorgane massiert. Krankheiten können sich infolge von paradoxer² Atmung entwickeln, denen durch Yogaübungen entgegengewirkt werden kann. Im Kundalini Yoga wird zwischen dem langen tiefen Atem und dem sogenannten Feueratem unterschieden, die jeweils unterschiedliche Auswirkungen auf den Praktizierenden haben. Langer, tiefer Atem wirkt sich unter anderem entspannend auf das Nervensystem aus, wohingegen der Feueratem beispielsweise niedrigen Blutdruck stabilisieren kann und die körperliche Widerstandskraft erhöht (vgl. Bhajan 2008: 210 ff.).

1.2.3 Psychologische Wirkung

Der Geist³ ist die Verbindung zwischen dem Körper und der Psyche und kann durch die Yogapraxis beruhigt, seine Funktion und die damit zusammenhängende Konzentration geschärft werden. Die Leistungsfähigkeit wird mitunter aufgrund der Stressreduktion gesteigert, was sich positiv auf die eigene Selbstwahrnehmung auswirkt. Die Steigerung des Selbstwerts kommt wiederum in der aufrechten Körperhaltung zum Ausdruck. So ist es möglich, durch physisches Training, wie zum Beispiel die gezielte Atmung oder Beeinflussung der Drüsensekrete, auch auf den Geist einzuwirken. Aus diesem Grund wird dem Körper, als der physischen Komponente, eine bedeutende Rolle zugesprochen. Dieser sollte nicht vernachlässigt werden, da sich ein schlechter körperlicher Zustand negativ auf die Psyche auswirkt (vgl. Bhajan 2008: 61f.).

Da körperliche Aspekte immer mit psychischen Zuständen verbunden sind, verweist zum Beispiel der Zustand der Wirbelsäule trefflich auf die psychische Konstitution eines Menschen. Die Ausdrücke wie ‚sich verbiegen‘ oder ‚die Last auf den Schultern heben‘

² Paradoxe Atmung bezeichnet den umgekehrten Atemverlauf, der sich belastend auf das physische, als auch das emotionale Empfinden auswirken kann. Die natürliche Atmung, wie sie bei kleineren Kindern noch festzustellen ist, entspricht dem natürlichen, gesunden Rhythmus von Ein- und Ausatmung. Mit dem Einatmen sollte sich der Bauch nach vorne wölben, das Zwerchfell senken und die Schlüsselbeine sich nach oben bewegen. Mit der Ausatmung ist die Reihenfolge entsprechend umgekehrt. Die Schlüsselbeine senken sich, das Zwerchfell hebt sich und die Bauchdecke zieht sich zur Wirbelsäule. Bei paradoxer Atmung ist sowohl der umgekehrte Rhythmus, als auch eine flache und schnelle Atmung zu beobachten.

³ Mit dem Begriff Geist wird der Verstand bezeichnet und bezieht daher alle kognitiven Prozesse mit ein. Darunter ist auch die Informationsverarbeitung im Gehirn zu verstehen.

zeigen diese enge Verflechtung. Zudem wirkt sich eine yogische Lebensweise, wie eine gesunde und ausgeglichene Ernährung, beruhigend auf den Geist, den Körper und die Seele aus und verbindet diese drei Komponenten zu einer Einheit, um dadurch das Gleichgewicht im Menschen wieder herzustellen (vgl. Singh 2001: 14). Weiterhin kann durch Yoga depressive Verstimmungen, Angststörungen und Ablenkung entgegengewirkt werden, so dass einer ‚mentalen Müdigkeit‘ vorgebeugt wird. Daher werden die Konzentrationsfähigkeit, die Gedächtnisleistung sowie die Durchsetzungskraft durch Yoga gestärkt.

2. Yogisch-therapeutische Intervention im pädagogischen Kontext

2.1 Lernprozesse

Alle erfolgreichen Lernprozesse sind auf eine reguläre Hirnfunktion zurückzuführen, welche die Sinneswahrnehmungen verarbeiten und integrieren. Daher ist eine gute Lern- und Leistungsfähigkeit von der Funktion und Zusammenarbeit aller Sinne abhängig. Somit können Abweichungen von der normativen Lernerwerbserwartung Hinweise auf eine notwendige Lernförderung geben. Die Lernfähigkeit ist immer von individuellen, erfahrungsbedingten, aber auch umweltbedingten Variablen anhängig (vgl. Bhajan 2009: 17).

Kundalini Yoga bietet die Möglichkeit sowohl emotionale als auch soziale Ursachen für Lernschwierigkeiten aufzugreifen und das lernschwache Kind in seiner Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Durch Bewegung, Entspannung, Meditation und die richtige Atmung kann das Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

2.2 Entspannungsübungen für den Unterricht – Atemübungen

Die Präsenz und Bedeutung der Atmung im alltäglichen Leben wird durch Floskeln wie ‚Hol erst mal Luft!‘ oder ‚Gönn dir eine Atempause!‘ deutlich. Ein Erwachsener atmet in der Minute durchschnittlich 13 bis 15 mal ein und aus, bei einer tiefen Atmung können dies 50-75 Liter Luft sein, bei flacher Atmung um die 10 Liter. Wenn bei flacher Atmung die Stoffwechselfvorgänge auf Sparflame laufen, kann zum Beispiel eine schlechte Sauerstoffversorgung des Gehirns zu Kopfschmerzen, Verspannung oder auch Unkonzentriertheit führen. Deshalb sollte jede Möglichkeit genutzt werden, in erzieherischer Absicht darauf hinzuwirken, Atmung absichtsvoll und willkürlich zu beeinflussen. Die Grundschule ist hierfür der ideale Ort.

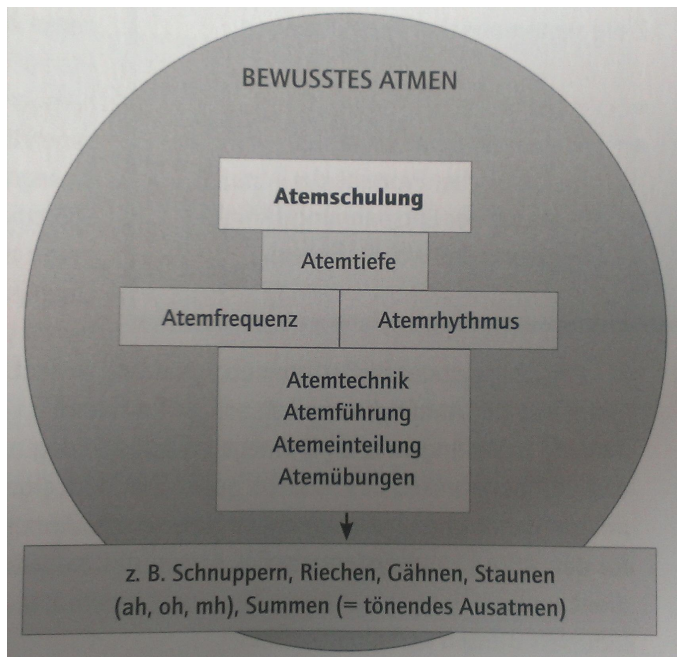


Abbildung 3 : Thema Atmen in den Grundschullehrplänen (aus Fessler 2013: 69)

Die Begriffe in der Abbildung 3 sind den Grundschullehrplänen verschiedener Bundesländer entnommen in denen das Thema Atmung des Öfteren expliziert wird. Denn für spielerische Atemübungen oder Atemtraining finden sich zahlreiche Gelegenheiten in allen Fächern der Grundschule. In den neuen Rahmenlehrplänen für Berlin spielt die Atmung leider keine große Rolle.

Spielerische Atemübungen für den Unterricht an Grundschulen: Gähnen, Dehnen und Gähnen, Lachen, Pusten, Schnuppen, Riechen, Summ-Atmung, Vokal-Atmung, Nasen-Atmung (KY), Wechsel-Atmung.

Durch spielerische Atemübungen werden die Kinder für ihre Atemvorgänge sensibilisiert und sie erfahren nach und nach die Wirkung dessen.

Atemtraining für die Grundschule: Atemdehnung, Ein-Aus-Atmung, Ha-Ho-Hu-Atmung, Luft anhalten, Atem-Muskeltraining, Bauch-Atmung, Brust-Atmung, Schlüsselbein-Atmung, vollständige Atmung im Fluss.

Es handelt sich um gezielte Übungen und Techniken die zeitvariabel sind und die Kinder auf unterschiedliche Art und Weise lernen sich mit ihrer Atmung zu beschäftigen.

Fazit und Ausblick

Wissenschaftliche Studien bezüglich Kundalini Yoga Meditation zeigen klar, dass Yogapraxis unter anderem positive Auswirkungen auf die Aspekte Konzentration, Aufmerksamkeit und Verhaltensstörungen, wie beispielsweise das ADHS, haben. Damit stellt es eine Möglichkeit dar, als Fördermaßnahme im pädagogischen Arbeitsfeld Grundschule eingesetzt zu werden, auch wenn diese sogenannten ‚alternativen Methoden‘ bislang wenig Platz in Grundschulen finden.

Kundalini Yoga soll bestenfalls als tägliches Ritual im Unterricht integriert sein oder als zusätzliche AG Nachmittags angeboten werden. Dies setzt natürlich voraus, dass LehrerInnen regelmäßige Fortbildungen im Bereich der Atmung und des Kundalini Yoga bekommen um den Kindern fachlich korrekt und kompetent gegenüber zu stehen. Es ist immens wichtig tägliche Rituale schaffen, so dass Kinder die Übungen auch in ihrem Alltag umsetzen können und nutzen. Arbeitsblätter oder ein eigenes Atmungsbuch/Entspannungsbuch um Kinder darin zu bestärken, zuhause selbst Kundalini Yoga zu praktizieren und zu üben, wären hilfreich, damit diese als integrativer Bestandteil des Lernprozesses etabliert werden kann.



Literaturverzeichnis

Bjahan, Yogi: the aquarian teacher – Praxisbuch. Yogi Press Sat Nam Media, Groß-Umstadt 2008.

Bjahan:, Yogi: the aquarian teacher – Textbuch. Yogi Press Sat Nam Media, Groß-Umstadt 2008.

Dalman, Imogen/ Soder, Martin: Heilkunst Yoga. Yogatherapie heute. Konzepte, Praxis, Perspektiven. Viveka Verlag. Berlin 2016.

Fessler, Norbert: Entspannung lehren und lernen in der Grundschule. Meyer&Meyer Verlag. Edition Schulsport Band 19. Aachen, Wien, et al. 2013.

Feuerstein, Georg: Die Yoga Tradition. Yoga Verlags GmbH. Wiegensbach 2008.

Koneberg, Ludwig/ Förder, Gabriele: Kinesiologie für Kinder. Wie sie Lernblockaden abbauen. Gräfe und Unzer Verlag. München 2009.

Koneberg, Ludwig/ Gramer-Rottler, Silke: Das bewegte Gehirn. 7 Körperübungen für clevere Kinder. Kösel-Verlag. München 2004.

Nikolic, Jelena: Yoga im Schulunterricht. Fördermaßnahme Yoga im pädagogischen Kontext. Tectum Verlag. Marburg 2011.

Singh, Satya: Das Kundalini Yoga Handbuch. Heyne. München 2001.

Internetverzeichnis

<http://www.wissen.de/was-ist-homoeostase>